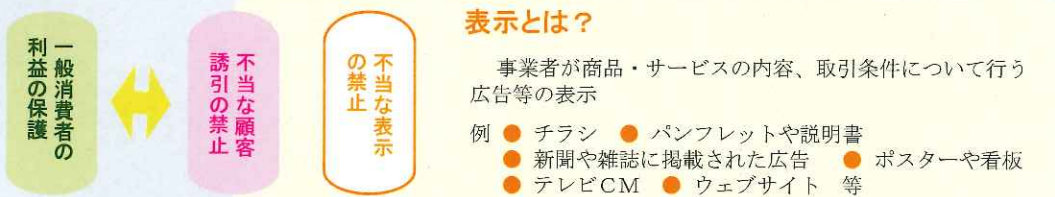


- 景品表示法は不当な表示を禁止しています。

### うそや大げさな表示など、消費者をだますような表示を禁止しています。

商品の内容について、一般消費者に対して実際のものよりも著しく優良であると示すことは、不当な表示（優良誤認表示）に当たります。

事業者が健康食品に効果等を表示すると、一般消費者は、通常、その商品にはその表示どおりの効果等があると認識します。



- 表示には「合理的な根拠」が必要です。

### 合理的な根拠がない効果・効能等の表示は、優良誤認を招く不当表示とみなされます。

効果等の著しい優良性を示す表示は、一般消費者に対して強い訴求力があり、顧客誘引効果が高いため、そのような表示を行う事業者は、その表示内容を裏付ける合理的な根拠をあらかじめ有しているべきものです。

事業者が健康食品について、一般消費者に対し、その効果等が実際のものよりも著しく優良であると誤認される表示をしたり、その表示の裏付けとなる合理的な根拠を示す資料を有していない場合には、景品表示法違反（優良誤認表示）となります。

#### ○ 客観的に実証された内容であること

次のいずれかに該当するものである必要があります。

- ・ 試験・調査によって得られた結果
- ・ 専門家・専門家団体・専門機関の見解や学術文献

#### ○ 表示された効果等と実証された内容が適切に対応していること

例えば、専門家が、その食品に含まれる主成分の含有量、一般的な摂取方法、そして、適度な運動によって脂肪燃焼を促進する効果が期待できることを確認する見解を示したとしても、これだけでは、この食品を食べるだけで1か月に5kgの減量効果が期待できると表示をする「合理的な根拠」にはなりません。

(不当景品類及び不当表示防止法第4条第2項の運用指針－不実証広告規制に関する指針（平成15年）)

## 2. 健康食品に関する専門家の意見

### ○ 食事制限も運動もせず、楽しんで痩せることはあり得ません。

- 消費エネルギーが摂取エネルギーを上回らない限り、人は痩せません。
- 適度な運動や食事制限をしながら、人が痩せることができるのは、6か月間で4kgから5kg程度です。
- 1kgの脂肪を燃焼するためには7,000kcalの消費が必要です(1時間の速歩きで300kcal消費)。  
運動をしたとしても、それだけで数週間で数kg痩せるということはありません。



### ○ もっともらしい体験談に気をつけましょう!

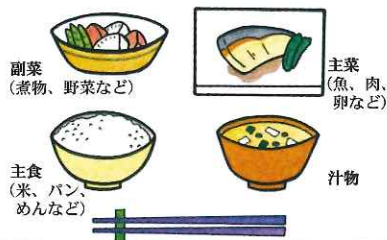
- 体験談は、単にそういう人もいたということに過ぎず、全ての人に同様な効果が得られるということはありません。

### ○ もっともらしい試験結果にも気をつけましょう!

- マウスなどの動物実験によって何らかの効果が期待できたとしても、ヒトに同様な効果が期待できるとは限りません。

### ○ バランスの良い食事、適度な運動。それが健康の保持増進の大原則!

- 健康食品で病気が治療できる、治癒するという科学的データはありません。
- 健康食品さえ摂っていれば健康になるということはありません。
- 不規則な生活を余儀なくされる現代人。不足しがちな栄養素を補ってくれる。それが、健康食品なのです。



バランスの取れた  
食事と適度な運動  
が  
重要な  
の!



### (参考)

### ○ いわゆる健康食品に関する景品表示法及び健康増進法上の留意事項について

[http://www.caa.go.jp/representation/pdf/131224premiums\\_1.pdf](http://www.caa.go.jp/representation/pdf/131224premiums_1.pdf)

### 問合せ先

消費者庁表示対策課食品表示対策室 03-3507-8800 (代)

〒100-6178 東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー

平成26年6月作成